

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode latihan bagian terhadap ketepatan *long passing high ball* pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode latihan keseluruhan terhadap *long passing high ball* pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun.
3. Metode latihan bagian lebih baik dibandingkan metode latihan keseluruhan untuk meningkatkan ketepatan *long passing high ball* pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, agar dalam melatih anak usia 13-14 tahun harus memberikan pemahaman yang jelas dan juga tegas, karena untuk mengatur usia pubertas sulit.

2. Bagi pelatih dan guru olahraga dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada guru dan pelatih sepakbola dalam meningkatkan kualitas hasil latihan sepakbola dengan kedua metode tersebut.
3. Bagi atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan teknik *long passing high ball* dengan kedua metode tersebut.
4. Bagi masyarakat dan Pembina olahraga berguna untuk memandu bakat, minat dan kemampuan dalam permainan sepakbola dengan kedua metode tersebut.
5. Sebagai bahan evaluasi pelatih untuk meningkatkan ketepatan *long passing*